

子どもの食材意識についての一考察

—食材とのかかわりを通じて—

爾 寛 明

〔抄 録〕

偏食が保育所における課題となっており、多種多様な食材が手に入れやすくなって
いる現在では、偏食や栄養について教育する食育が必要とされている。その課題に
対して、幼児が自分たちで育てた食材に対して「思い入れ」を持つことで、その食材を
食べる意欲が高まると考え、食育にとって求められている方法ではないかと考えた。
4 保育所の子どもを対象として、自分たちで育てた食材とそうでない食材を用いて、
子ども一人あたりの摂取量の違いを見ることにより、その効果を検証した。その結果、
子どもたちが育てた食材を用いた方が、子どもたちが食べる量が多くなった。このこ
とより、「思い入れのある」食材を用いることにより、子どもの食べる意欲が高まるこ
とが明らかとなった。

キーワード 幼児、食育、偏食、「思い入れのある」食材、意欲

はじめに

食事という営みは、人間の生活の中で最も基本的なものの一つであり、最も重要なものの一つである。人間は植物の光合成のように自分の体内で栄養素を作り出すことはできないので、体外から栄養素を取り入れる必要がある。栄養素とは、人間の活動のエネルギーとなったり、人間の骨や筋肉、血液などを作り出す素となったりしている。食事は、このような機能からたんに食材を「食べる」という活動に重点を置くのではなく、六大栄養素と呼ばれている「炭水化物」「たんぱく質」「脂質」「ビタミン」「ミネラル」「糖鎖栄養素」を始めてとして、栄養素を考えて食べることが、人間の健康を維持し、成長・発達のためには重要となる。

この六大栄養素を過不足なく摂取することが健康のための基本であるが、特定の栄養素に偏ったりすることにより健康生活に影響が現れるようになる。このような特定の栄養素に偏って多く摂取したり、逆に、特定の栄養素を摂取しなかったり、過少になったりすることを「偏食」と考えられている。平成7年の旧厚生省の「乳幼児栄養調査」によれば、「現在子どもの食事で困っていることがあるか」の質問に対して、「偏食」が24.9%で第3位であった。このように発達期の重要な時期にある乳幼児期に、意識されているだけでもこれだけの割合で偏食が問題と

なっている。また、中原⁽¹⁾は、「一般には、一過性のものが多く加齢とともに減少していく。」と説明している一方、「偏食は他の問題に比べて、改善されにくいこともあり、成人期、老人期になっても影響を残し」と説明しており、幼児期の偏食問題は生涯における偏食問題として位置づけて考えなければならない。

現代社会においては、流通機能が整備されており、世界中からさまざまな食材の入手が容易になっている。多種多様な食材が入手でき、また調理法の紹介も手伝って、家庭での食生活も多様化してきている。このような社会的な背景から、保育所等における食事指導も、以前のように「好き嫌いなくなんでも食べる」というような方針から、「栄養のバランスを考えて食べる」というように変わってきている。「栄養のバランスを考えて食べる」ということは、子どもたちに栄養素について教え、一つ一つの食材に含まれる栄養素を意識しながら食べるということである。このことは、同じ栄養素を有している食材であるなら、自分の好む方を食べればいいことになる。「栄養摂取」という視点から見れば、問題は解決している。しかしながら、食材そのものに対しての「好き嫌い」は依然存在している。人間が生活していくことの根本的な問題から照らし合わせてみれば、「偏食なくあらゆる食材を食べることができる」が理想的であると考ええる。したがって、多様な食材の入手可能なこの時代においてあえて偏食について考えることが必要である。

偏食問題の究極的な解決は、「食材に左右されずなんでも食べる」ことにある。偏食については、前出の中原の調査⁽²⁾によると本人の性格や家庭環境がその要因であると指摘している。偏食には、さまざまな要因が存在するが、教育的な配慮を持つことによって、解消していくことができないものかと考える。特に、保育所のように給食を行っているところでは、子ども自身が食材を選ぶことはできないので、計画化された食事計画の下で、子どもたちは食事を摂っていかなければならない。したがって、子どもの偏食が問題であり続けているので、幼児の偏食に対しての取り組み方が課題となっている。

1. 研究の目的

偏食の原因については、子どもの性格や家庭環境にあるなど諸説存在しており、その解明に多面的なアプローチが行われている。原因としてさまざまな可能性はあるが、子どもの趣向については、子どもの性格や生活環境に影響を受けていることは否定できない。特に、趣向性においては、生後から影響を受けていると考える。それは、「食」自体が一つの文化であり、文化圏ごとに食材、調理の方法が異なっており、好む食材などが異なっているからである。したがって、食の趣向性が子どもの成長過程の中で、子どもの性格と生活環境とが絡み合って生成していると考ええる。このように、外的な影響を受ける食の趣向性に対して、教育的作用が可能であると考ええる。教育を通じて、子どもの偏食の改善・解消ができないかを考えなければならない。

出生後の生活経験の中で食材に対しての趣向性が形成されてくることから、子どもと食材との関係について考えてみた。子どもは特定の食材を嫌うと思われているが、調理の方法により、同じ食材でも、食べたり食べなかったりすることがある。例えば、玉葱をカレーライスに入れば食べるのに、サラダに入れると食べないなど、このような例はいくつもある。このことは大人に対しても同様なことが言える。「好み調理法」が存在していて、同じ食材でも、調理法を選ぶことがしばしば見られる。しかし一方で、大人について考えてみると、自分の経験の範囲内で食材や調理法を選んでいる。例えば、国外旅行に行ったときに、レストランなどで自分の知っている食材を探して注文することを経験した人は多い。このようなことから、経験的に食べたことがない食材や、普段見慣れぬ食材については、避けたりすることがある。また別の事例を挙げると、近年さまざまな魚介類が世界中から輸入されてきている。最近になって新たに輸入されるようになった魚介類は、本来の正式な名称で商品として陳列されずに、日本人が知っているような名前を元に名付けられて、販売され、社会問題になったことがあった。この背景には、見知らぬ名前の食材に対しては、敬遠されがちになり、逆に知っている食材については好まれるという人間の心理がある。このことから、食べたことがないものや、経験的に知らない食材に対しては、食べる前に「敬遠」される傾向があることが伺える。「食わず嫌い」という言葉がある。これは、経験したことがない食材に対して、「食べる」という気持ちにならないことによるからである。このことから、人間の偏食には、食材との生活の中での経験が重要な役割を担っていると考える。

林らは⁽³⁾、食材体験活動と野菜嗜好の変化について研究した。この研究においては、幼児のアンケート調査により、好まない食材を選定し、幼児が食材となる筍やそらまめなどの野菜と一緒に遊んだり、調理をしたりすることにより、子どものそれらの食材に対しての感情の変化を聞き取り、その結果、子どもたちの野菜嫌いが減少していくことを明らかにしたのである。この調査により、たんに調理された食材として食べることよりも、自分たちとかわりのあった食材として食べることのほうが、子どもたちの食材への意識に変化を生じさせるものと考えられる。

子どもの性格や生活環境に影響を受けた中で、おのおのの食材についての趣向性が形成されてくる。そして、食材に対しての経験の蓄積に伴って偏食が形成される。それで、「嫌いなものは嫌い、食べないものは食べない」と偏食については考えられている。しかし、ある保育所の保育所菜園で自分達の育てたピーマンを、普段はピーマンを食べない子どもが食べたという事例が報告された。この事例より食物・食材に対しての趣向性は、子どもと食材の関係性によって変化が生じるのではないかと考えた。子どもが「食いたい」と思えるような意欲をどう生じさせるかが、重要となる。つまり、偏食は子どもに対してどのように「食べる意欲」「食いたい気持ち」を持たせるのかによって改善されるのではないかと考えた。前述したピーマンの事例のように子どもが自分たちで種や苗から育てた食材については、その生育過程から関わっていることなどから、

商店で購入したものよりも異なる感情を抱いているのではないかと考えた。このような自分たちが育てた食材に対しての特別な感情を「思い入れ」と呼ぶことにした。ピーマンを食べなかった子どもが、自分の育てたピーマンを食べるようになった。このことは、まさに自分の育てたピーマンに対して「思い入れ」を持っていたのではないかと考える。その「思い入れ」を食材に抱くことにより、その食材を食べる意欲が高まったのではないかと考えた。

食材に対しての「思い入れ」によって、人間の趣向性に変化が生じることが明らかになれば、偏食改善のための一つの方向性が見えてくると考える。従来における食育においては、「栄養を理解して食べる」ことに重点が置かれていた。しかし、子どもと食材との関係性に着目することにより、より子どもの生活経験を重要視できるようになり、日常の生活の中での食育が可能になってくる。幼児期における教育の基本は、環境を通して教育していくことである。よって本研究では、「思い入れ」のある食材と「思い入れのない」食材において、子どもたちの食欲がどのように変化するかを明らかにすることにより、食育に関する幼児期のカリキュラム作成に寄与したいと考える。

2. 研究方法

本研究においては、「思い入れのある食材」を使用した料理と「思い入れのない食材」を使用した料理との間で、子どもたちの食べる量の違いを比較研究しなければならない。そしてその量的な差異において、「思い入れのある食材」の方が「思い入れのない食材」を上回れば、「思い入れのある食材」の方が、子どもたちがより食べる意欲が高まっていたと判断できる。

食材の選考にあたっては、次の条件によって決定した。①調理後も子どもたちが見ただけでその食材を使用していることが判ること。②保育所等の所内の菜園で育てることができ、かつ子どもたち自身で管理することができる食材であること。③一般的に売られていて、誰でもが入手可能な食材であること。これは比較対照をするために必要だからである。④保育所の給食献立の中で用いられている食材であること。これは、給食に対しての年間の予算が決められており、また栄養士によるエネルギー計算もなされていることから、食材の変更を極力避けるためである。以上の選考条件の下で、食材として「サツマイモ」を利用することとし、調理方法としては、「ふかしいも」にした。

① 調査場所

調査場所は、千葉県西部の公立保育所4ヶ所で行った。本稿においては、A保育所、B保育所、C保育所、D保育所とする。

千葉県西部は、東京のベットタウンであると同時に、近郊農業も行われており、保育所内での菜園も積極的に行われている。

② 調査対象

調査対象となる幼児は、各保育所の3歳児、4歳児及び5歳児の幼児である。おのおのの保育所の人数については表1を参照。

D保育所については、合計4回の調査を行ったので、調査に加わった人数に開きがある。調査回数ごとの幼児数については、次の④調査期間で説明している。

表1 対象児の人数

保 育 所 名	幼児の人数
A 保 育 所	68人
B 保 育 所	77人
C 保 育 所	50人
D 保 育 所	69～72人

③ 調査期間

調査は、2002年10月から11月にかけての2ヶ月間で行った。

1回目の調査は、2002年10月10日に行った。この調査では、D保育所においてのみ行った。食材については、「思い入れのある」サツマイモを使用しなかった。当日の幼児数は、69人であった。

2回目の調査は、2002年10月24日に行った。この調査でも、D保育所においてのみ行った。今回の食材については、「思い入れのある」サツマイモを使用した。当日の幼児数は69人であった。

3回目の調査は、2002年11月22日に実施した。この調査でも、D保育所においてのみ行った。今回の食材については、「思い入れのない」サツマイモを使用した。当日の幼児数は、72人であった。

4回目の調査は、2002年11月27日に実施した。この調査では、調査対象となっている全4保育所において行った。今回の食材については、A、B、Cの各保育所では「思い入れのない」サツマイモを使用し、D保育所においてのみ、「思い入れのある」サツマイモを使用した。各保育所の幼児数は、A保育所68人、B保育所77人、C保育所50人、D保育所71人、合計266人であった。

④ 調査方法

「思い入れのある食材」と「思い入れのない食材」の間での子どもの食べる意欲の違いを比較するために、2つの調査を行うこととした。一つは、気候的な環境条件を合わせるために、同じ日同じ時刻、同じ市内の保育所において「思い入れのある食材」を食べるグループと「思い入れのない食材」を食べるグループに分けて、その食べた量の違いを見る調査を行う。二つ目は、子どもの個人差による違いを合わせるために、一つのグループが別の日に「思い入れのある食材」と「思い入れのない食材」を食べて、その量の違いを見る調査を行う。以上2つの調査については以下の通りに行った。

a. 調査1

調査1においては、気候的な影響による違いが出ることを避けるために、4ヶ所の保育所で間食時間に「ふかしいも」がある同日・同時刻に行った。3ヶ所は、通常の納入業者からのサツマイモを用いて、残りの1ヶ所だけ、子どもが保育所の菜園で育て、自分たちで収穫したサツマイモを用いた。4ヶ所のふかしいもの残菜量を測定した。

b. 調査2

調査2においては、同じ子どもという条件による比較を行うために、1ヶ所の保育所に絞って行った。間食時間のメニューが「ふかしいも」の日を選んだ。子どもが自分たちで育てたさつまいもを用いたふかしいもの日が2回、通常の納入業者からのさつまいもを用いた「ふかしいも」の日が2回、合計の調査回数は4回であった。全ての調査において、ふかしいもの残菜量を測定した。

⑤ 調査手段

本研究の目的として、「思い入れのある食材」と「思い入れのない食材」の2つに対しての子どもの食べる意欲の違いを見ることになる。そのために、共通させることと、比較のために違いを持たせていることの2点が必要となってくる。

a. 共通事項

食材の違いによる差異を出さないために、調査に用いる食材を共通のものとした。また、調理法による違いを出さないために、同じ調理法とした。食材としては、「サツマイモ」を用いて、調理法としては、「ふかしいも」とした。

天候や気温の違いによって子どもの食欲に変化が見られる可能性があるので、調査が気候の影響を受けないようにするために、調査対象となっている子どものいる全ての保育所で同日、同時刻に調査を行った。

b. 比較事項1

A、B、C、及びD保育所においては、サツマイモに対しての子どもの「思い」の違いを明らかにするために、D保育所とそれ以外の保育所との間で、サツマイモの入手に違いを持たせた。D保育所では、事前に子どもたちが保育所の菜園で育て、自分たちで掘ったサツマイモを食材として使用した。さらに意識を持たせるために、食事をする前に子どもたちが自分達で掘ったサツマイモであることを保育士が告げた。A、B、Cの各保育所においては通常の納入業者から購入したサツマイモを使った。

c. 比較事項2

調査対象を同じ子どもにすることにより、子ども間での差異を解消する必要がある。そのために同じ保育所で、同じ子どもを対象とした調査を行わなければならない。そのためにD保育所を抽出した。D保育所では、子どもたちが育てたサツマイモを使ったふかしいもによる調査

を 2 回行い、また、通常の業者から納入されたサツマイモを使ったふかしいもによる調査を 2 回行った。2 回行ったのは、誤差を極力回避するためである。

調査時に、より子どもたちに意識させるために、事前に子どもが自分達で育てたサツマイモを間食の食材として使用したときには、食する前に自分たちが掘ったサツマイモであることを告げ、そうでないときには何も伝えなかった。

d. 比較方法

比較の方法としては、まず、調理したふかしいもから職員用の分を除いて、総重量をはかりで量った。そして、間食後、子どもたちが食べなかった分と食べ残した分の残菜量をはかりで量った。調理した量から残菜量を引いたものを子どもの総摂取量とした。総摂取量を子どもの人数によって割り、子ども一人当たりのふかしいもの摂取量を求めた。参考ではあるが、ふかしいもの栄養管理の規定量は幼児一人あたり 80.0 g である。

3. 結 果

4 回行った子どものふかしいもの摂取量の調査の結果をまとめてみると以下のようになる。おのおのについて説明したい。

① 第 1 回目の調査

第 1 回目の調査は、D 保育所の子どもたちが、自分たちで育てていないサツマイモを用いてふかしいもを作ったときの子どもの摂取量である。表 2 の結果となった。

表 2

	子どもの人数	ふかしいもの総重量	残 菜 量	総摂取量	一人当たりの摂取量
1 回 目	69	5800 g	1365 g	4435 g	64.27 g

② 第 2 回目の調査

2 回目の調査は、D 保育所の子どもたちが、自分たちで育てたサツマイモを用いてふかしいもを作ったときの子どもの摂取量である。表 3 の結果となった。

表 3

	子どもの人数	ふかしいもの総重量	残 菜 量	総摂取量	一人当たりの摂取量
2 回 目	69	7000 g	1440 g	5560 g	80.57 g

③ 第 3 回目の調査

3 回目の調査は、D 保育所の子どもたちが、自分たちで育てていないサツマイモを用いてふかしいもを作ったときの子どもの摂取量である。表 4 の結果となった。

表 4

	子どもの人数	ふかしいもの総重量	残 菜 量	総摂取量	一人当たりの摂取量
3 回 目	72	5100 g	300 g	4800 g	66.70 g

④ 第 4 回目の調査

4 回目の調査は、A、B、C の各保育所では、子どもたちが育てていないサツマイモを用いてふかしいもを作ったときの子どもの摂取量である。表 5 の結果となった。

また、D 保育所においては、子どもが自分たちで育てたサツマイモを用いてふかしいもを作ったときの子どもの摂取量である。表 6 の結果となった。

表 5

保 育 所	子どもの人数	ふかしいもの総重量	残 菜 量	総摂取量	一人当たりの摂取量
A 保育所	68	6080 g	900 g	5180 g	76.17 g
B 保育所	77	5600 g	400 g	5200 g	67.53 g
C 保育所	50	3550 g	20 g	3530 g	70.60 g

表 6

	子どもの人数	ふかしいもの総重量	残 菜 量	総摂取量	一人当たりの摂取量
4 回 目	71	7000 g	1750 g	5250 g	73.94 g

⑤ D 保育所での「思い入れのない」食材を使ったときの結果

D 保育所で子どもたちが育てていないサツマイモを用いてふかしいもを作ったときの 2 回分の総量のまとめである。表 7 の結果となった。

表 7

	子どもの人数	ふかしいもの総重量	残 菜 量	総摂取量	摂 取 率	一人当たりの摂取量
1 回 目	69	5800 g	1365 g	4435 g	76.5%	64.27 g
3 回 目	72	5100 g	300 g	4800 g	94.1%	66.70 g
平 均	70.5	5450 g	832.5 g	4617.5 g	84.7%	65.50 g

⑥ D 保育所での「思い入れのある」食材を使ったときの結果

D 保育所で、子どもたちが育てたサツマイモを用いてふかしいもを作ったときの 2 回分の子どもたちの摂取量である。表 8 の結果となった。

表 8

	子どもの 人数	ふかしいも の総重量	残 菜 量	総摂取量	摂 取 率	一人当たりの 摂取量
2 回 目	69	7000 g	1440 g	5560 g	79.4%	80.57 g
4 回 目	71	7000 g	1750 g	5250 g	75.0%	73.94 g
平 均	70	7000 g	1595 g	5405 g	77.2%	77.21 g

⑦ A、B、C、D保育所での「思い入れのない」食材を使ったときの結果

A、B、C保育所とD保育所の2回分の調査の結果で、子どもたちが育てていないサツマイモを用いてふかしいもを作ったときの摂取量である。表9の結果となった。

表 9

保 育 所	子どもの 人数	ふかしいも の総重量	残 菜 量	総摂取量	摂 取 率	一人当たりの 摂取量
A保育所	68	6080 g	900 g	5180 g	85.2%	76.17 g
B保育所	77	5600 g	400 g	5200 g	92.9%	67.53 g
C保育所	50	3550 g	20 g	3530 g	99.4%	70.60 g
1 回 目	69	5800 g	1365 g	4435 g	76.5%	64.27 g
3 回 目	72	5100 g	300 g	4800 g	94.1%	66.70 g
平 均	67.2	5226 g	597 g	4629 g	88.6%	68.88 g

⑧ A、B、C、D保育所での4回目の調査時の結果

A、B、C、Dの各保育所における調査で、同じ日に実施した結果のまとめである。A、B、Cの各保育所は、子どもたちが育てていないサツマイモを用い、D保育所は、子どもたちが育てたサツマイモを用いたふかしいもを作ったときの子どもたちの摂取量である。表10の結果となった。

表10

保 育 所	子どもの 人数	ふかしいも の総重量	残 菜 量	総摂取量	摂 取 率	一人当たりの 摂取量
A保育所	68	6080 g	900 g	5180 g	85.2%	76.17 g
B保育所	77	5600 g	400 g	5200 g	92.9%	67.53 g
C保育所	50	3550 g	20 g	3530 g	99.4%	70.60 g
平 均	65	5077 g	440 g	4637 g	91.3%	71.33 g
D保育所	71	7000 g	1750 g	5250 g	75.0%	73.94 g

本結果を見るにあたり、一人当たりの摂取量に着目した。さつまいもの総重量とは、子ども一人当たりの摂取予想量に在籍園児数を掛け合わせて出した量であるので、当日の欠席分は予想されていない。したがって、当日欠席が多くなれば、残菜量は増え、摂取率は低くなる。逆

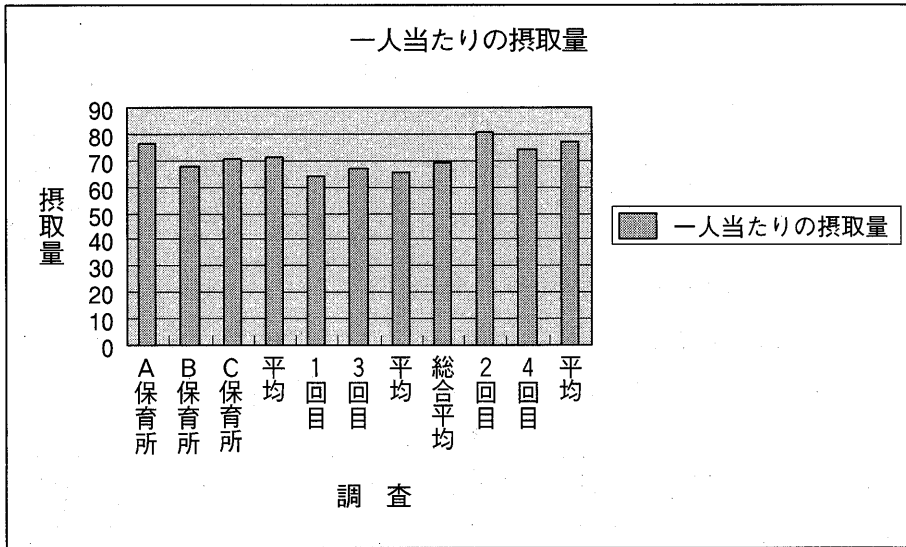


図 1

に、欠席が少なければ、残菜量も減り、摂取率は高くなる。ゆえに、本研究の目的としている食材への思い入れの違いにより食欲に変化が見られるかどうかを明らかにするためには、一人当たりの摂取量の違いを見ることであると考ええる。

表 8 と表 9 との比較において、「思い入れのない」食材を用いた調査と「思い入れのある」食材を用いた調査においては、後者の一人当たりの摂取量が前者を 8.33 g 上回った。また、同日に行った調査においては、D 保育所の一人当たりの摂取量が 3 ヶ所の平均値を 2.61 g 上回った。ただし、同日に行った A 保育所と D 保育所の 4 回目の一人当たりの摂取量を比較すると、「思い入れのある」食材を用いた調査より、「思い入れのない」食材を用いた調査の数値が上回っていることも見られるが、D 保育所の 2 回の平均値と A、B、C の 3 ヶ所の平均値とを比較する限りにおいては、「思い入れのある」食材を用いた方が高い数値を示している。また、表 7 と表 8 の比較においては、同じ D 保育所の子どもを対象としている。そこで、「思い入れのある」食材を用いたときの一人当たりの摂取量の平均値が「思い入れのない」食材を用いたときの平均値を 11.71 g 上回る結果となった。

図 1 のグラフにおいて、総合平均としているのは、A、B、C 各保育所と D 保育所の 1 回目と 3 回目の調査の平均であり、表 9 の「平均」項目と同じである。このグラフを見ても、「思い入れのある」サツマイモと「思い入れのない」サツマイモとの間では、一人当たりの子どもの摂取量に違いあることがわかる。

4. 考 察

①D保育所での4回の調査について

異なる子どもを対象とすることで、結果に影響を及ぼすことを避けるために同じD保育所内の子どもを対象とした比較調査を4回行った。「思い入れのある」食材と「思い入れのない」食材をおのおの2回ずつ用いて、調査を行った。その結果、「思い入れのある」サツマイモを用いたふかしいものときの方が、「思い入れのない」サツマイモを用いたときと比べて、子ども一人当たりの「ふかしいも」の摂取量が多い結果となった。重さでは、11.71gの増加であるが、この数値は「思い入れのない」サツマイモを用いたときのふかしいもの一人当たりの摂取量の17.88%増となる。また、最も食べた量の差は、16.3gになり、これは25.4%の増加になる。また、最小の結果は、7.24gであり、これは10.9%の増加になる。これらの結果から、おのおの2回ずつの調査を行った結果、子どもたちが自分たちで育てた「思い入れのある」サツマイモを用いた方が、業者から購入した「思い入れのない」サツマイモを用いたときよりも一人当たりの摂取量が多かったと言える。

この結果については、二つの可能性が考えられる。一つは、子ども一人ひとりの食べる量が増加したこと。二つは、普段ふかしいもを食べなかった子どもが食べるようになったこと。この二つの可能性があるが、どちらにおいても、同じ保育所において同じ子どもを対象として、日時を変えて比較調査した結果より、「思い入れのある」食材を用いて調理をした方が、「思い入れのない」食材を用いて調理したときに比べると、子どもの摂取量が増加していることが理解できる。同じ子どもを対象とした調査結果としては、「思い入れのある」食材を用いた方が、子どもの食べる意欲が高まっていると考えられる。

②A、B、C各保育所とD保育所との同日調査について

天候による影響を避けるために行った同日、同時刻に、異なる4ヶ所の保育所において比較調査を行った。その結果、比較対照となるA、B、C各保育所の「思い入れのない」食材を用いたときの結果の平均とD保育所の「思い入れのある」食材を用いたときの結果の差異は、2.61gとなり、この数値は、3保育所の平均値の3.7%多いこととなる。また、一人当たりの摂取量の最大の差は、6.41gであり、この数値は、9.5%多いことになる。また、最小は、-2.23gとなる。2.9%の減となる。

A保育所との結果においては、他の保育所との結果と異なった。しかし、この結果から、「思い入れのない」食材を用いて調査した3保育所の一人当たりの摂取量の平均値と「思い入れのある」食材を用いて調査したD保育所の一人当たりの摂取量において、D保育所の方が多いという結果となった。

③「思い入れのある」食材と「思い入れのない」食材を用いたときの比較

全体の調査の結果として、「思い入れのある」食材を用いた調査の一人当たりの摂取量の結果は、2回の平均値は、77.21 g となり、「思い入れのない」食材を用いた調査の一人当たりの摂取量の結果は、68.88 g となった。この数値を比較すると、その差は、8.33 g となる。また、その差の割合は、「思い入れのない」食材の平均値よりも12.1%多い結果となった。

これらの全体の結果より、「思い入れのある」食材を用いた方が、子ども一人当たりのふかしいものの摂取量が多い結果となった。

④全体考察

子どもの特定の食材に対しての食べる意欲の違いについて調査を行った。子どもが食材へのかかわり方の違いによって、その食材に対しての食べる意欲に違いがあるのかという問題から出発した。かかわり方とは、たんに食材を使って遊んだり、調理したりするだけではなく、種、もしくは苗の段階から自分たちで育て、収穫するまでの長期にわたってのかかわり方である。愛着を持って育てた食材に対して、同じ食材であってもその思い入れが違ってきて、食べる意欲が高まると仮説を立てた。その比較調査のために、原則的に異なる条件としては、「自分達で育てたサツマイモ」を間食の食材として使用しているか、通常の納入業者からのサツマイモを使用しているのかである。

本調査においては、条件による影響を避けるために、2つの調査を行った。1つが、同じ子どもを対象とした調査であり、このことにより個人差による影響を避けた。2つ目が、天候などの気象条件の影響を避けるために、同日、同時刻4つの保育所で調査を行った。1つ目の調査において、「思い入れのある」サツマイモを用いたふかしいものの方が、「思い入れのない」サツマイモを用いたふかしいものよりも、子ども一人当たりの摂取量が多いという結果となった。二つ目の調査においては、「思い入れのある」サツマイモを用いたふかしいものの方が、「思い入れのない」サツマイモを用いたふかしいものよりも、子ども一人当たりの摂取量の平均値では、多いという結果となった。全ての調査の平均値で比較した場合も、「思い入れのある」サツマイモを用いたふかしいものの方が、「思い入れのない」サツマイモを用いたふかしいものよりも、子ども一人当たりの摂取量が多いという結果となった。

この調査の結果より、子どもは食材に対して「思い入れ」を持つことにより、その食材に対しての食べる意欲が高まると考えられる。

子どもの食材に対しての趣向性は子どもの経験的なことや性格、家庭環境だけに起因するのではなく、子どもの食材に対しての「思い入れ」も影響を与えていると考えられる。このことは、今後保育所の子どもの偏食傾向の問題に対する取り組みにおいて、一つの方法論を提示することになる。それは、子どもに食材に「思い入れ」を持たせることにより、偏食傾向が減少することになると考えるからである。従来環境教育や自然と接する機会となっていた保育所の

菜園の利用の仕方として、新たに食育の視点から見ることも重要となる。子どもたちが積極的に自分たちの食べる食材を育てることで、それまで食べたことのない食材に興味を持ち、食べることを試みたり、それまで嫌いであった食材に対し、食べることを試みたりするようになる。このような結果より、保育所において、子どもに対していかに食材に「思い入れ」を持たせるカリキュラムを立てるかが食育として重要となる。

まとめ

偏食の問題においては、特定の野菜類が取り上げられている。保育現場においては、そのような特定の野菜への偏食に対して同のように対応していかなければならないかが課題となっている。本研究において用いたサツマイモは、偏食の特定の野菜に含まれているものではない。比較的幼児が好む食材として見られている。しかし、本研究においてサツマイモを用いたのには、「思い入れのある食材」と「思い入れのない食材」との間に、子どもの食に対する意欲がどのように変化したのかを調査することが目的である。本調査において、「思い入れのある」食材を用いることによって、子どもの食べる意欲が高まることが明らかとなった。このことにより本研究の目的は達せられたと考えている。この結果が、他の野菜類、特に偏食の問題となっている野菜に対して、その効果において差異が出るのかについては、更なる調査が必要である。そして、それらの調査を結果より、子どもの偏食問題に取り組み、保育所における食育に取り組んでいくことが望まれる。

〔注〕

- (1) 中原経子 「幼児期の偏食の諸要因」 家庭科教育 75巻4号 2001.4 家庭教育社 pp.44
- (2) 中原経子 前掲書 pp. 48
- (3) 林伸子、岡村真理子、小松啓子 「幼稚園における食材体験活動と子どもたちの野菜嗜好の変化」 生活体験学習研究第2号 pp. 55-64 生活体験学習学会 2002.7

(その ひろあき 昭和女子大学)

(指導：高橋 司 教授)

2004年10月15日受理

